

меню 3 неделя для детей 3-7 лет понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	190/5	6,23	7,18	26,38
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35
		440	8,96	10,92	49,03
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18
		180	0,9	0	18,18
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,09	4,51	11,98
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5
	Рагу из овощей	150	2,42	12,81	13,5
	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08
		725,5	12,77	27,05	72,06
Полдник	Запеканка из круп	90	6	5,6	40,8
	Соус сметанный сладкий	20	0,73	0,87	1,6
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52
		297,00	6,81	6,48	50,92
Итого за день		1642,5	29,4	44,5	190,2

меню 3 неделя для детей 3-7 лет - вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая манная	150/5	4,9	6,8	24,6	
	Хлеб пшеничный	37,5	2,8	0,19	18,75	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,38	
			412,5	12,83	11,60	52,01
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16	
		150	4,35	4,80	16,00	
Обед	Свекла отварная	50	3,25	2,55	4,4	
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	4	3,8	11,7	
	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,59	
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8	
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	
			647,5	31,53	26,31	87,24
Полдник	Запеканка из творога с рисом	100	8,1	7,5	15	
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	
			330,00	9,47	7,53	39,88
Итого за день		1540,00	58,18	50,24	195,13	

меню 3 неделя для детей 3-7 лет - среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	5,4	7	22,58
	Бутерброд с сыром	40/15	4,33	6,31	13,35
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31
		400	12,39	15,65	50,24
2 завтрак	Снежок	150	5,22	5,76	7,2
		150	5,22	5,76	7,20
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,2	6	22,93
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9
	Макаранные изделия отварные	130	4,94	0,65	22,04
	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,7
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,14	0,12	21,7
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08
		667,5	21,26	21,18	93,35
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76
		360,00	4,98	5,28	47,34
Итого за день		1577,50	43,85	47,87	198,13

меню 3 неделя для детей 3-7 лет - четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4,36	5,89	23,37
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34
		400	9,89	12,03	51,06
2 завтрак	Ряженка	150	5,22	5,76	7,2
		150	5,22	5,76	7,2
Обед	Икра морковная	50	1,1	4	5,58
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2
	Картофельное пюре	130	2,64	4,53	15,66
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08
		677,5	34,25	18,59	76,90
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38
		330,00	12,93	10,54	29,66
Итого за день		1557,50	62,29	46,92	164,82

меню 3 неделя для детей 3-7 лет- пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	180/5	4,67	5,42	20,06
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82
		415,5	10,30	11,70	57,78
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	170	0,68	0,68	17,51
		170	0,68	0,68	17,51
Обед	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/8	4,32	4,67	15,06
	Жаркое по-домашнему	190	23,14	5,96	20,68
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08
		715,5	33,41	14,06	81,28
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5,25	7,31	24,24
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18
		250,00	6,15	7,31	42,42
Итого за день		1551,0	50,5	33,8	199,0